

令和8年度

北のほし☆助け合い講座

～“誰かのため”が“自分のため”に変わるとき～

こんなふう感じたことはありませんか？

「最近、近所の人とあまり話す機会がないな…」
「困っている人がいても、どう声をかけたらいいかわからない…」
そんなとき、気軽に話せる相手や、ちょっと頼れるつながりがあると安心ですね。
この講座では、地域の支えあいやつながりについて、
できることから無理なく始める方法を一緒に考えていきます。



☆ 対象：地域の助け合い活動へ参加を考えている方
興味のある方

☆ 会場：旭川市北星公民館 講堂
(旭川市北門町8丁目)

☆ 講座日程と内容

定員
20名

参加費
無料

第1回 10月6日(火)

午後2:00～3:00

「身近な助け合い活動って何だろう？」
～講座編～

地域の中で自分にできる関わりを考えるきっかけとなることを目的としたお話。
一緒に考えてみませんか？

第2回 10月20日(火)

午後2:00～3:30

高齢者疑似体験 助け合い体験ゲーム
～体験編～

今後の地域への助け合い活動への「きっかけづくり」となるような、疑似体験やカードゲームを用意しています。「私にもできる！」を発見しませんか？

☆ お申込み：下記申込み先までお電話申込みください。
9月29日(火) 締切り



電話：23-0742
[09:00～17:00]



FAX：23-0746
[24H]

社会福祉法人旭川市社会福祉協議会
(旭川市5条通4丁目 旭川市ときわ市民ホール1階)

地域まるごと支援員 C地域担当 まで

社会福祉法人
旭川市社会福祉協議会内
地域まるごと支援員（C地域）宛

F A X : 2 3 - 0 7 4 6

令和8年9月29日（火）締切り

令和8年度 北のほし☆助け合い講座

【F A X 申込書】



ふりがな

氏名



連絡先

備考